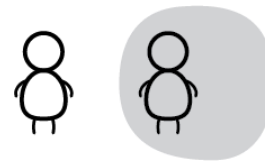


# Como se auto-isolar para COVID-19

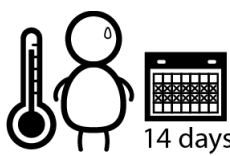


**Você pode salvar vidas se ficar em casa.** Se estiver infectado com o COVID-19, pode infectar muitas pessoas. Incluindo familiares mais idosos e vizinhos.

20 seconds



Lave as mãos frequentemente. **Não** toque no seu rosto.



Vigie os seus **sintomas** durante **14 dias**.

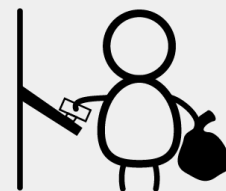


**Lave e desinfecte** a sua casa com frequência.

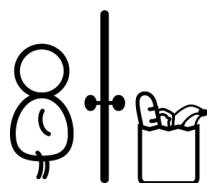
## Mora num apartamento ou condomínio?



**Use o cotovelo ou o nó dos dedos** para premir os botões do elevador



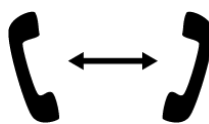
**Use uma toalha de papel** para abrir a tampa do lixo



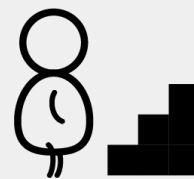
Use **serviços de entrega** para comida e mantimentos.



**Trabalhe de casa**, ou pare de trabalhar.



**Mantenha-se em contato** via telefone e online.



**Suba as escadas** quando possível

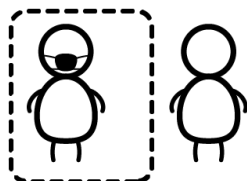


Prima abridores de portas automáticos com **o cotovelo ou o nó dos dedos**

## O que fazer se você vive com outras pessoas e está doente?



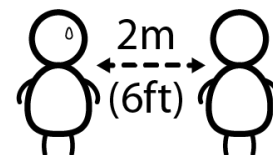
**Use copos e pratos separados.** Lave-os e desinfete-os com frequência.



Mantenha-se **em áreas separadas**. Use uma **casa de banho separada** se possível.



Lave as mãos **antes e depois** de acariciar animais de estimação ou evite acariciá-los.



**Mantenha-se afastado 2 metros de distância** ou **use uma máscara**.